

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №309 ЦЕНТРАЛЬНОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 309
Центрального района

_____ В.М. Шаповалова

«ПРИНЯТО»

на педагогическом совете

Протокол № 1
От 31.08.2021 г.

Приказ № «70» от 31.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мой друг - кожаный мяч»

Программа рассчитана на учащихся 7-16 лет.

Срок реализации программы 3 года

Разработчик программы:
Нечаев Аркадий Владимирович,
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021 – 2022 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
1. Основные характеристики программы.....	3
2. Направленность образовательной программы	4
3. Актуальность программы.	4
4. Отличительные особенности данной программы	5
5. Адресат программы.....	6
6. Объем и срок реализации программы	6
7. Цель образовательной программы.....	6
8. Задачи образовательной программы	6
9. Условия реализации образовательной программы	7
10. Планируемые результаты	8
11. Планируемые результаты и критерии достижения учащихся по трем годам обучения.....	9
Показатели двигательной подготовленности.....	10
II. Учебный план	13
Учебный план первого года обучения	14
Учебный план второго года обучения	14
Учебный план третьего года обучения.....	14
III. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по каратэ «Сётокан»	16
IV. Оценочные и методические материалы.....	16
V. Методические материалы.....	22
VI. Список литературы для педагогов	22
Список литературы для учащихся	22
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	22

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по мини-футболу «Мой друг - кожаный мяч» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 (с изменениями от 30.09.2020г.).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Приложение к распоряжению Комитета по образованию № 617-р от 1.03.2017 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»).

1. Основные характеристики программы

Футбол является не только самой популярной игрой в мире, но так же и надёжной, проверенной столетиями, прекрасно зарекомендовавшей себя системой физического воспитания, обеспечивающей широкий диапазон физической нагрузки. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Всеобщая доступность, вариативность и возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает мини-футбол доступным для учащихся любого возраста, пола и физической подготовленности.

2. Направленность образовательной программы

Образовательная программа является авторской и имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

– 1 год обучения: спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной деятельности. Здесь происходит ознакомление с данным видом, и отбор для дальнейших занятий мини-футболом.

– 2 год обучения («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса к спорту; начальное обучение технике выполнения элементов футбола, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики данного вида.

– 3 год обучения (начальной спортивной специализации) посвящён технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется более глубокое освоение и совершенствование техники, воспитание соревновательных и прочих качеств необходимых для данного мини-футбола.

При реализации образовательной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

3. Актуальность программы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует: удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Занятия мини-футболом способствуют, снижению психологической напряженности школьников, росту интенсивности и результативности умственного и физического труда, резко увеличивает эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям. Футбол и мини-футбол несомненно могут быть полезными в условиях нашей страны. Любой вид спорта уводит молодежь из подворотен и баров в залы и на стадионы. Мини-футбол естественно, не является исключением.

Мини-футбол завоевывает все большую популярность в мире. Сегодня более 80 стран развивают эту игру. Прочно обосновалась эта игра и в России. Благодаря активной целенаправленной деятельности Ассоциации мини-футбола России, являющейся составной частью Российского футбольного союза, в нашей стране создана разветвленная организационная структура этого вида спорта. В чемпионате страны среди команд суперлиги и высшей лиги выступают 33 профессиональных коллектива. Более 500 команд являются участниками

первенства России в первой и второй лигах. На местах открыты 20 региональных ассоциаций мини-футбола в стране. Заметные шаги в своем развитии делает и женский мини-футбол. Все большее внимание уделяется в стране и развитию детского и юношеского мини-футбола. Открываются первые спортивные школы по этому виду спорта, при мини-футбольных клубах организуются специализированные группы юных футболистов, во всероссийских соревнованиях ежегодно участвуют юношеские команды, многие из этих команд составлены из мальчиков и девочек которые начинали заниматься в обычных школьных секциях.

Поскольку на занятиях по мини-футболу всегда уделяется значительное внимание общефизическому развитию, то такие регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника.

Однако, помимо этого, проводимые тренировки оказывают и специфическое воздействие на многие системы организма. Так, глубокая и последовательная "проработка" суставов - сгибание, разгибание, вращение, растяжка и т.д. - значительно улучшает трофику суставной капсулы и связочного аппарата, резко активизирует в них обменные процессы, восстанавливает трофику хрящевой ткани, является мощным профилактическим и лечебным средством против отложения солей, остеохондроза и других обменных нарушений, обеспечивая занимающемуся хорошую гибкость.

Мышечные нагрузки, выполняемые во время тренировок, способствуют не столько увеличению мышечной массы занимающегося, сколько активному включению и увеличению работоспособности имеющихся мышечных групп, более полному использованию их резервной возможности.

Отличительные особенности данной программы

Отличительной особенностью/ новизной программы является то, что программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Важно отметить, что при увеличении целенаправленной двигательной активности, в том числе в игровой форме, посредством занятий мини-футболом, достигается всестороннее развитие школьника. Кроме практических умений, программа включает в себя и теоретические знания по мини-футболу и технике судейства.

Отличительной особенностью данной программы является структура многолетнего процесса подготовки футболистов и представляет собой единую организационно-педагогическую систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными и квалификационными показателями учеников.

Адресат программы

Данный курс ориентирован на учащихся 7-16 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься мини-футболом и не имеющих медицинских

противопоказаний для занятий этим видом спорта. Несмотря на ориентированность программы на школьный возраст, любой сможет продолжить заниматься мини-футболом и после прохождения курса. Футболом можно заниматься всю жизнь.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения при условии двух часов занятий в неделю. Количество часов в год 72 ч.

В процессе изучения курса формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, лучше переносить непростые климатические условия Санкт-Петербурга.

4. Цель образовательной программы

Цель обучения – развитие физических и личностных качеств, а также овладение способами оздоровления и укрепления организма учащегося посредством занятий мини-футболом.

5. Задачи образовательной программы

Обучающие

- овладение основными техническими приемами мини-футбола и совершенствование в тактических действиях;
- овладение основными индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- приобщение к соревновательной деятельности

Развивающие

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячами и выполни спец. упражнений.
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Воспитание нравственных и волевых качеств;
- Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
- Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед.

Условия реализации образовательной программы

Образовательная программа рассчитана на учащихся 7-16 лет. В группу принимаются все желающие при наличии свободных мест, допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий год обучения.

Программа рассчитана на углубленный уровень освоения и предполагает 3 года обучения при условии двух часов занятий в неделю. Она включает теоретические знания и практическую работу.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, 2ч. в неделю.

Количество часов в год 72 ч.

Количество учащихся в группе/наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 -12 человек

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

При составлении программы учитывалась разная подготовка учащихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности учащихся, их индивидуальные возможности.

Кадровое обеспечение программы. Педагог дополнительного образования по уровню образования и квалификации должен соответствовать Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое оснащение программы – занятия должны проводиться в спортивном зале или на специализированной уличной площадке.

6. Планируемые результаты

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

— излагать факты истории и развития физической культуры, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять занятия мини-футболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;

— выполнять индивидуальные задания и задания с одним или несколькими партнёрами;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

7. Планируемые результаты и критерии достижения учащихся по трем годам обучения

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее.

Освоение программы подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для формирования всесторонне развитой личности, обладающей высокими физическими и морально-волевыми качествами, а также воспитания в ребенке понимания здорового образа жизни. Основными способами проверки освоения данной программы являются:

- повседневное педагогическое наблюдение;
- опрос;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в различных соревнованиях;
- сдача нормативов по физической и технической подготовке.

Предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

Первый год обучения

По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:

1. Базовые понятия о гигиене и правилах ее соблюдения. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
2. Об огромных возможностях самосовершенствования на основе физической культуры и об основных изменениях в состоянии организма при регулярных занятиях физической культурой;
3. Основную терминологию, используемую в мини-футболе;
4. Приемы самоконтроля в процессе занятий.

По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:

1. Проводить специальную разминку для футболистов
2. Вести самонаблюдение антропометрических параметров, анализировать их;
3. Выполнять простейшие упражнения относящиеся к элементам мини-футбола с мячом и без мяча;
4. Уметь самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
5. На простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия в мини-футболе;

Второй год обучения

По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:

1. Базовые правила игры и разметку мини-футбольной площадки, а также требования к спортивной форме.
2. О действиях, необходимых для предупреждения травматизма и переутомления во время занятий. Какие существуют восстановительные мероприятия;
3. Базовые понятия о технике и тактике мини-футбола.
4. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки.

По окончании второго года обучения воспитанники должны уметь:

1. Оказать первую помощь при легких травмах;
2. Уверенно выполнять основные технические приёмы (ведение мяча, обводка, удар, передача, обработка мяча на месте и в движении);
3. Работать с партнером над отработкой технических приемов;
4. Применять знания, умения и навыки полученные на тренировках в учебной игре;

Третий год обучения**По окончании третьего года обучения воспитанники должны знать:**

1. Правила мини-футбола, на начальном уровне производить судейство футбольных мини-матчей и разбираться в регламенте проведения соревнований
2. Углублённые понятия о тактике и технике мини-футбола;
3. Принципы и правила самостоятельного выполнения упражнений;
4. Персональные антропометрические и функциональные показатели ССС;
5. О составляющих здоровья, здорового образа жизни, и факторов, определяющих здоровье.
6. В каких игровых ситуациях применять знания, умения и навыки полученные в результате занятий;

По окончании третьего года обучения воспитанники должны уметь:

1. Выполнять базовые упражнения всех разделов программы и применять их в процессе соревновательной деятельности;
2. Проводить часть тренировки на заданную педагогом \ тренером тему;
3. Работать в малых и больших группах над отработкой технических и тактических приемов;
4. Уметь осуществлять контроль собственного самочувствия и самочувствия других занимающихся

Показатели двигательной подготовленности**Показатели двигательной подготовленности для 1-2 кл.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	8,8	9,4	9,9	9,4	9,9	10,4

Прыжок в длину с места /см/	150	140	120	150	130	110
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	3	2	1	8	5	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	20	17	14	20	17	14
Прыжки через скакалку /30 сек/	40	35	30	45	40	35
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.50	6.10	6.40	6.00	6.30	7.00
Бросок н/мяча 1кг /см/	600	500	400	500	400	350

Показатели двигательной подготовленности для 3-4 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,4	8,8	9,4	9,2	9,4	9,9
Прыжок в длину с места /см/	170	160	140	160	150	130
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	4	3	1	9	6	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	21	18	15	21	18	15
Прыжки через скакалку /1мин/	90	80	70	100	90	80
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.30	5.50	6.30	5.50	6.20	6.50
Бросок н/мяча 1кг /см/	700	600	500	600	500	450

Показатели двигательной подготовленности для 5-6 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на						

перекладине из вися и вися лежа /раз/	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550

Показатели двигательной подготовленности для 7-8 кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,9	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5
Прыжок в длину с места /см/	200	185	170	185	172	160
Подтягивание на перекладине из вися и вися лежа /раз/	8	6	4	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	27	23	18	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	125	120	105	130	122	110
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.10	5.25	5.45	5.25	5,40	6.15
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

Показатели двигательной подготовленности для 9-10 кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3
Прыжок в длину с места /см/	207	195	180	188	176	165
Подтягивание на перекладине из	9	7	4	11	7	4

виса и виса лежа /раз/						
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	28	24	19	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	126	121	110	131	125	115
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.05	5.20	5.40	5.15	5,30	6.10
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

II. Учебный план

Учебный план первого года обучения

Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
		теория	практика	
Введение в общие основы мини-футбола. Инструктаж по ТБ	1	1		Вводный, опрос
Теория и методика мини-футбола	2	2		опрос
Техническая подготовка	21	3	18	Тестирования, протоколы
Различные способы перемещения	1		1	
Удары по мячу ногой	4	1	3	
Удары по мячу головой	2		2	
Прием (остановка) мячей	5	1	4	
Ведение мяча	6	1	5	
Обманные движения (финты)	2		2	
Отбор мяча	1		1	
Тактическая подготовка	6	2	4	Опрос, педагогическое наблюдение
Понятие о тактической системе и стиле игры		2		
Тактика игры в атаке			2	
Тактика игры в обороне			1	
Тактика игры вратаря			1	
Общая физическая	14	2	12	Тестирования,

подготовка				протоколы
Специальная физическая подготовка	9	2	7	Зачёт, тестирования, промежуточный тест
Игровая подготовка	11		11	Педагогическое наблюдение
Соревнования	7		7	Тестирование, педагогическое наблюдение
Зачетные требования	1		1	Зачёт, контрольные тесты
Итого:	72	16	56	

Учебный план второго года обучения

Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
		теория	практика	
Инструктаж по ТБ	1	1		Вводный, опрос
Теория и методика мини-футбола	2	2		опрос
Техническая подготовка	20	2	18	Тестирования, протоколы
Различные способы перемещения	1		1	
Удары по мячу ногой	4	1	3	
Удары по мячу головой	2		2	
Прием (остановка) мячей	5	1	4	
Ведение мяча	5		5	
Обманные движения (финты)	2		2	
Отбор мяча	1		1	
Тактическая подготовка	6	2	4	Опрос, педагогическое наблюдение
Понятие о тактической системе и стиле игры		2		
Тактика игры в атаке			2	
Тактика игры в обороне			1	
Тактика игры вратаря			1	
Общая физическая подготовка	14	1	13	Тестирования, протоколы
Специальная	9	1	8	Зачёт,

физическая подготовка				тестирования, промежуточный тест
Игровая подготовка	10		10	Педагогическое наблюдение
Соревнования	8	1	7	Тестирование, педагогическое наблюдение
Зачетные требования	2	1	1	Зачёт, контрольные тесты
Итого:	72	11	61	

Учебный план третьего года обучения

Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
		теория	практика	
Инструктаж по ТБ	1	1		Вводный, опрос
Теория и методика мини-футбола	2	2		опрос
Техническая подготовка	20	2	18	Тестирования, протоколы
Различные способы перемещения	1		1	
Удары по мячу ногами	4	1	3	
Удары по мячу головой	2		2	
Прием (остановка) мячей	5	1	4	
Ведение мяча	5		5	
Обманные движения (финты)	2		2	
Отбор мяча	1		1	
Тактическая подготовка	6	2	4	Опрос, педагогическое наблюдение
Понятие о тактической системе и стиле игры		2		
Тактика игры в атаке			2	
Тактика игры в обороне			1	
Тактика игры вратаря			1	
Общая физическая подготовка	14		14	Тестирования, протоколы
Специальная физическая подготовка	9	1	8	Зачёт, тестирования,

				промежуточный тест
Игровая подготовка	10		10	Педагогическое наблюдение
Соревнования	8		8	Тестирование, педагогическое наблюдение
Зачетные требования	2		2	Зачёт, контрольные тесты
Итого:	72	8	64	

III. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мой друг - кожаный мяч»

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	4 сентября	21 мая	36	36	72	1 раз в неделю по 2 акад. часа
2 год	1 сентября	27 мая	36	36	72	1 раз в неделю по 2 акад. часа
3 год	1 сентября	27 мая	36	36	72	1 раз в неделю по 2 акад. часа

IV. Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели проводится тестирование детей в соответствии с таблицами **Показателей**

двигательной подготовленности для каждого возраста учащихся, а также проводятся подвижные игры.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Контроль проводится в форме: педагогическое наблюдение; опрос; демонстрация технических действий; участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Промежуточный контроль предусмотрен 3 раза в год (декабрь, март, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью 7 контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме участия во внутришкольных и иных соревнованиях, в рамках которых проводится физическая и техническая демонстрация подготовленности учащихся. С помощью опроса проверяется знание теоретической части программы. По итогам обучения также проводится контроль физической подготовленности с помощью сдачи нормативов, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

V. Методические материалы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля	Формы подведения итогов
1	Введение в общие основы мини-футбола. Инструктаж по ТБ	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты	Плакаты	Вводный	Устная
2	Теория и методика мини-футбола	Инструкторско-методические занятия	Объяснение	Литература, таблицы, схемы, карточки, учебник по мини-футболу	Учебники, плакаты, таблицы	Опрос	Устный зачёт
3	Техническая подготовка	Индивидуальный, коллективный	Словесные: рассказ, Наглядные: показ Практические: тестирование	Видеоматериал, таблицы, схемы, карточки, учебник по мини-футболу	Мини-футбольные мячи, фишки, конусы, стойки, гимн. стенка, турники, скакалки,	Тестирование, протоколы	Протокол тестирования

					скамейки		
4	Тактическая подготовка	Индивидуальный, коллективный	Словесные: рассказ, объяснение Наглядные: показ Практические: выполнение заданий, поточный	Учебный видеофильм	Плакаты, таблицы, компьютер, проектор для просмотра видео, фишки, конусы	Опрос, пед. наблюдение уч. игра	Учебная игра
5	Общая физическая подготовка	Коллективный	Словесные: рассказ, беседа, объяснение, Практические: выполнение заданий	Литература, таблицы, схемы, карточки, учебник по мини-футболу	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: скамейки, скакалки, гантели, утяжелители, набивные мячи и т.д.	Тестирование, протоколы	Протокол сдачи нормативов по ОФП
6	Специальная физическая подготовка	Коллективный	Объяснение, практические: выполнение заданий	Литература, таблицы, схемы, карточки, учебник по мини-футболу	Литература, таблицы, спортивный инвентарь: мини-футбольные мячи, фишки, конусы, стойки,	Тестирование, протоколы	Протокол сдачи нормативов по СФП

					утяжелители, скамейки, пояса, резинки, спец. Экипировка		
7	Игровая подготовка	Коллектив ный	Объяснение, практические: выполнение заданий		Мячи.	Педагоги ческое наблюден ие	Учебная игра
8	Соревнован ия	Коллектив ный		Таблицы, протоколы, схемы	Мячи, экипировка	Педагоги ческое наблюден ие	Итоги соревнова ний
9	Зачетные требования	Индивидуаль ный	Практические: тестирование	Таблицы, протоколы, схемы	Мини- футбольные мячи, фишки, конусы	Зачёт, контроль ное тестирова ние	Протокол

Методическое обеспечение образовательной программы не различается по трем годам обучения.

VI. Список литературы для педагогов

1. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96с.
2. Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
3. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
4. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
5. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
6. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
8. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2000.- 86 стр.
9. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.

Список литературы для учащихся

1. Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
2. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. – 144
3. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. М. Советский спорт,1991.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №309 ЦЕНТРАЛЬНОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 309
Центрального района

_____ В.М. Шаповалова

Приказ № «70» от 31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Мой друг - кожаный мяч»

2021-2022 учебный год

Год обучения: первый

Педагог доп.образования, реализующий программу:

Нечаев Аркадий Владимирович

Санкт-Петербург
2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа предусматривает обучение учащихся 9-12 лет. Программа предусматривает занятия 2 часа в неделю - 1 раз в неделю по 2 часа. Количество часов в год 72 ч. Она включает теоретические знания и практическую работу.

Целью обучения является развитие физических и личностных качеств, а также овладение способами оздоровления и укрепления организма учащегося посредством занятий мини-футболом.

Основная задача первого этапа обучения учеников мини-футболу – физическая подготовка учеников, в том числе:

- воспитание силы, быстроты, ловкости и гибкости
- формирование правильной осанки
- воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакций
- воспитание скоростно-силовой и психической выносливости
- воспитание рациональности, точности и своевременности движения
- воспитание "чувства пространства", тренировка вестибулярного аппарата.

Действуя аккуратно, можно с помощью мини-футбола значительно развить и усовершенствовать природные данные человека, исправить недостатки его координации и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата.

Задачи 1-ого года обучения

Обучающие:

- дать знания по истории физической культуры и мини-футбола;
- создать представление о возможностях человека.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, освоение, обогащение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники мини-футбола в процессе систематических занятий;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки;

Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитать чувство личной ответственности.

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- излагать факты истории и развития физической культуры, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;
- выполнять индивидуальные задания и задания с одним или несколькими партнёрами.

Содержание программы первого года обучения

Материал программы дается в следующих разделах: введение в общие основы мини-футбола, инструктаж по ТБ; теория и методика мини-футбола; общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка

Введение в общие основы мини-футбола инструктаж по ТБ

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста.

Состояние и развитие мини-футбола в России. История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России..

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме».

Теория и методика мини-футбола

Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. . Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений).

Общая и специальная физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе. Единство общей и специальной физической подготовки.

Основы техники и тактики мини-футбола. Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола.

Спортивные соревнования по мини-футболу. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2 – 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.),

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»).

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на

различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Тактическая подготовка.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 1+2+2, 3+1. Разбор *Упражнения для развития умения «видеть поле»*. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание»

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Календарно-тематический план 1-ого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения занятия	Примечание
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	04.09.2021	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	11.09.2021	
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	18.09.2021	
4.	Физподготовка.	25.09.2021	
5.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	02.10.2021	
6.	Физподготовка.	09.10.2021	

7.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	16.10.2021	
8.	Физподготовка.	23.10.2021	
9.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	30.10.2021	
10.	Физподготовка.	06.11.2021	
11.	Физподготовка.	13.11.2021	
12.	Отработка техники передвижения и владения мячом	20.11.2021	
13.	Отработка техники передвижения и владения мячом	27.11.2021	
14.	Отработка техники передвижения и владения мячом	04.12.2021	
17.	Подвижные игры.	11.12.2021	
16.	Обучение ударам по неподвижному мячу	18.12.2021	
17.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	25.12.2021	
18.	Физподготовка.	15.01.2022	
19.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	22.01.2022	
20.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	29.01.2022	
21.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. хватом 1x10	05.02.2022	
22.	Товарищеская игра.	12.02.2022	
23.	Общеразвивающие упражнения	19.02.2022	
24.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	26.02.2022	
25.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	05.03.2022	
26.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	12.03.2022	
27.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	19.03.2022	
28.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	26.03.2022	
29.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	02.04.2022	
30.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	09.04.2022	
31.	Развитие координационных способностей.	16.04.2022	
32.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления	23.04.2022	

33.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления	30.04.2022	
34.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков	07.05.2022	
35.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	14.05.2022	
36.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	21.05.2022	